（上接第45版）

【腊味一锅烩】

这锅腊味菜微辣中多了酸爽脆嫩的不同风味，同时也解了腊味儿的油腻。

材料：腊猪脸1副，青辣椒3个，酸萝卜1根，蒜薹1把，花菇6朵，青蒜4棵，胡萝卜1根，土豆3个，小米辣5个，姜1块，油20克，盐4克，酱油20克，蚝油30克，水少许

1. 腊猪脸一副；

2. 放凉水锅中大火煮开，转小火，煮10分钟，再泡20分钟；

3. 用刀将腊猪脸两侧表面的油污刮净，再改刀切成厚约3、4毫米的条，刀一定要锋利才好切；

4. 将配菜清洗干净；

5. 青辣椒、花菇切块，酸萝卜、胡萝卜、土豆切粗条，蒜薹、青蒜切寸段；

6. 小米辣切段，姜切丝；小米辣非常辣，用量可以自己调整；鲜姜如果换成酸姜，整锅的风味更上一层楼；

7. 炒锅中倒适量油，虽然腊猪脸中有一些油脂，但是菜量这么大，光靠那点儿还不够；将腊猪脸条和不易熟的土豆条、胡萝卜条、花菇块一同倒入锅中，大火逐渐加温，翻炒至腊猪脸条和土豆条变透明状；

8. 撒适量盐、倒适量酱油、蚝油调味上色，翻炒均匀；

9. 将酸萝卜条和蒜薹入锅中，翻炒2分钟断生、上色，将青辣椒和青蒜入锅中，关火，翻炒均匀，利用余温将其炒变色即可端锅上桌享用；能吃超级辣的可以将小米辣同入锅中翻炒，只能吃微辣的可以停火后将小米辣撒在表面，红绿相间配着腊肉的味道，非常开胃。

【芦笋虾球】

芦笋、大虾蛋都自带鲜味，一绿一红搭配，只需一点点盐，芦笋和大虾的本真味道让人胃口大开。

主料：芦笋1把，大虾12只

调料：油20克，盐2克

制作过程：

1. 芦笋和大虾准备好；

2. 芦笋的老根削掉，把底部的老皮也削掉一些；

3. 大虾去头尾剥壳；

4. 用刀刃将虾背从头至尾划开，取出虾线，这样做一是卫生，二是可以让虾球成熟后更加立体；腹部的虾线可用刀尖划破挑出；

5. 芦笋入开水锅中，水中放少许盐，芦笋焯水1-2分钟，变色后捞出；

6. 芦笋冲凉可保持清脆的口感和碧绿的颜色，切寸段；

7. 凉锅凉油，将虾仁倒入锅中，中火加热，将虾仁炒变色并且身体卷曲成球状；

8. 将芦笋倒入锅中，迅速撒一点盐翻炒融化，出锅。

【酱牛腱子】

酱牛肉，低脂又补充营养，又适合减肥，浓郁的酱香，使得牛腱子风味独特。

材料：金钱腱2条

调料：酱2大勺（约50克），老抽30克，酱油50克，盐5克，大葱半棵，姜1块，桂皮1块，干红辣椒4个，良姜1块，八角2颗，香叶4片，柚子皮1小块，栀子1颗，草果3颗，白蔻5颗，丁香3粒

1. 金钱腱两条泡凉水中半小时，将血水泡出来；

2. 调味料准备好，酱牛肉必不可少是黄豆酱，如果没有黄豆酱可以称之为卤牛肉，大葱、姜、桂皮、八角、香叶、干红辣椒、酱油、老抽、盐这些都是必备的，调料列表中的其它如草果等可根据喜好来增减；

3. 金钱腱入凉水锅中，大火煮到要沸腾时转中火，撇去浮沫；

4. 调料入锅中，两大勺黄豆酱舀入汤中，搅拌几下，使黄酱溶在汤里，转大火汤沸腾即转小火，盖盖子焖炖1小时左右，时间看锅的密封性以及个人的口感；

5. 牛肉不要捞出来，泡在汤里至少3个小时，待汤完全凉下来，肉吸足了味再捞出来；

6. 捞出来的金钱腱入袋中密封，放冰箱冷藏后更好切片；

7. 冷藏后切片的金钱腱，筋和肉纵横相间，天然的纹路非常漂亮；浸泡在汤中数小时，即使肉质非常紧实也很入味；

8. 牛肉片可直接食用，也可以做个酸辣蘸汁，更添风味。酸辣蘸汁的做法：小葱末、大蒜末、醋、生抽、辣椒油，搅拌均匀即可。

【凉拌莴笋丝】

这道菜清脆鲜嫩，水分充足，低脂低卡，热量还不高，做法超简单，直接上菜吧！

材料：莴笋半根，盐少许，粗油糍粑辣适量

1. 半根莴笋削掉外皮，清洗干净；

2. 用擦丝器擦成长长的细丝；

3. 放少许盐一拌，静置2分钟开吃，一滴油不放都很清爽脆嫩；

4. 爱吃辣可放两勺粗油糍粑辣，这叫一个痛快。粗油糍粑辣是地方特产，除了皱椒，还有花生仁、生姜、大蒜、花椒等料，香辣味十足，所以两勺就给这道爽口小菜画龙点睛了。

【凉拌鸡丝】

凉拌鸡丝食材全都是常见的，配菜都是时令蔬菜。鸡胸肉煮好晾凉撕成丝，料汁一浇，色香味俱佳。

材料：鸡胸肉1块，胡萝卜1根，芹菜杆2根，自种小青蒜苗4根，豆腐皮（千张）适量，生抽适量，醋适量，盐少许，白糖1小勺，辣椒油

1. 鸡胸肉清洗干净后入煮锅中，盖盖子，中大火煮10分钟左右，筷子能轻松扎透肉厚的地方就可以关火；

2. 煮熟后捞出晾到温热时就手撕成细丝，越细就越入味；

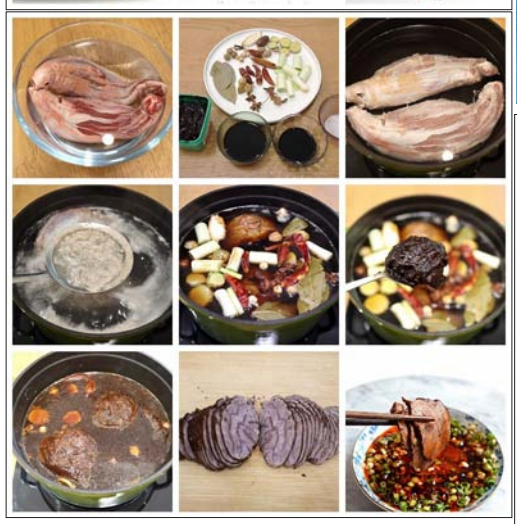
3. 煮鸡肉的时候来处理一下配菜：胡萝卜刮外皮，将其和芹菜杆、嫩青蒜苗、豆腐皮洗净；

4. 胡萝卜、芹菜分别切细丝，青蒜苗切寸段，豆腐皮切丝；

5. 将所有处理好的食材入大碗中；

6. 用生抽、醋、盐、白糖、辣椒油调一碗料汁，没有太严格的比例，白糖是用来提鲜、中和醋的味道；

7. 将料汁均匀淋在鸡丝材料上，拌匀即可食用。



【老鸭汤】

鸭汤是一道美味滋补汤。鸭肉性凉，含有优质的蛋白质，低脂肪的肉类，经常食用鸭肉，可生津养胃。

材料：老鸭半只，鲜姜1块，盐少许，凉水适量

1. 半只老鸭去毛；

2. 用利刀剁成小块；

3. 将鸭块入盆中，用凉水洗两遍，去掉多余的血水；

4. 鸭块捞到砂锅中，再倒足够量的凉水，水尽量一次倒足，如果中途需要加水，也一定要加热水；

5. 将砂锅坐在电陶炉上，大火力加热；

6. 汤将要煮沸时会有大量的浮沫，将浮沫捞净；

7. 撒几片鲜姜，盖上砂锅盖子，火力转为2档或者1档，慢慢炖，让鸭肉更烂乎，汤更鲜美；

8. 时间到，看这锅老鸭汤，有一层黄黄的鸭汤浮在汤的表面，而汤却清澈无比，根据口味撒少许盐，趁着温热劲儿来两碗。